

GARMIN®

Edge® Explore 820



Benutzerhandbuch

© 2016 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® und Edge® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ und Varia Vision™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Mac® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

Modellnummer: AA3001

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|--|----------|--|-----------|
| Einführung | 1 | Löschen persönlicher Rekorde..... | 9 |
| Erste Schritte..... | 1 | Übertragen von Touren auf Garmin Connect..... | 9 |
| Aufladen des Geräts..... | 1 | Garmin Connect..... | 9 |
| Informationen zum Akku..... | 1 | Datenverwaltung..... | 9 |
| Anbringen der Standardhalterung..... | 1 | Verbinden des Geräts mit dem Computer..... | 9 |
| Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung..... | 1 | Übertragen von Dateien auf das Gerät..... | 9 |
| Entnehmen des Edge..... | 2 | Löschen von Dateien..... | 10 |
| Tasten..... | 2 | Entfernen des USB-Kabels..... | 10 |
| Anzeigen der Statusseite von Sensoren und Verbindungen..... | 2 | Anpassen des Geräts | 10 |
| Übersicht über das Hauptmenü..... | 2 | Von Connect IQ herunterladbare Funktionen..... | 10 |
| Navigation | 3 | Einrichten des Benutzerprofils..... | 10 |
| Eine Fahrradtour machen..... | 3 | Informationen zu Aktivsportlern..... | 10 |
| Erfassen von Satellitensignalen..... | 3 | Aktualisieren der Aktivitätseinstellungen..... | 10 |
| Positionen..... | 3 | Anpassen der Datenseiten..... | 10 |
| Speichern der Position..... | 3 | Alarmer..... | 10 |
| Speichern von Positionen auf der Karte..... | 3 | Auto Lap®..... | 11 |
| Navigieren zu einer Position..... | 3 | Verwenden von Auto Pause..... | 11 |
| Navigieren zu bekannten Koordinaten..... | 3 | Verwenden des Auto-Ruhezustands..... | 11 |
| Navigation zurück zum Start..... | 3 | Verwenden des Auto-Seitenwechsels..... | 11 |
| Anhalten der Navigation..... | 3 | Automatisches Starten des Timers..... | 11 |
| Projizieren von Positionen..... | 4 | Bluetooth Einstellungen..... | 11 |
| Bearbeiten von Positionen..... | 4 | Systemeinstellungen..... | 12 |
| Löschen von Positionen..... | 4 | Ändern der Satelliteneinstellung..... | 12 |
| Strecken..... | 4 | Ändern der Farbgebung..... | 12 |
| Abfahren von Strecken aus dem Internet..... | 4 | Anzeigeeinstellungen..... | 12 |
| Planen und Navigieren von Strecken..... | 4 | Einstellungen für die Datenaufzeichnung..... | 12 |
| Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke..... | 4 | Ändern der Maßeinheiten..... | 12 |
| Tipps zum Trainieren mit Strecken..... | 5 | Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts..... | 12 |
| Anzeigen von Streckendetails..... | 5 | Ändern der Sprache des Geräts..... | 12 |
| Anhalten einer Strecke..... | 5 | Ändern der Konfigurationseinstellungen..... | 12 |
| Löschen einer Strecke..... | 5 | Zeitzone..... | 12 |
| Streckenoptionen..... | 5 | Geräteinformationen | 12 |
| Routeneinstellungen..... | 5 | Technische Daten: Edge..... | 12 |
| Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung..... | 5 | Pflege des Geräts..... | 12 |
| Karteneinstellungen..... | 5 | Reinigen des Geräts..... | 12 |
| Ändern der Kartenausrichtung..... | 5 | Fehlerbehebung | 12 |
| Bluetooth® Online-Funktionen | 5 | Zurücksetzen des Geräts..... | 12 |
| Koppeln Ihres Smartphones..... | 6 | Löschen von Benutzerdaten..... | 12 |
| Starten einer GroupTrack Sitzung..... | 6 | Optimieren der Akku-Laufzeit..... | 13 |
| Tipps für GroupTrack Sitzungen..... | 6 | Aktivieren des Energiesparmodus..... | 13 |
| Übertragen von Dateien auf ein anderes Edge Gerät..... | 6 | Verbessern des GPS-Satellitenempfangs..... | 13 |
| Ausgeben akustischer Alarme während der Aktivität..... | 7 | Festlegen der Höhe..... | 13 |
| Unfall-Benachrichtigung..... | 7 | Temperaturanzeigen..... | 13 |
| Einrichten der Unfall-Benachrichtigung..... | 7 | Ersatz-Dichtungsringe..... | 13 |
| Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten..... | 7 | Anzeigen von Geräteinformationen..... | 13 |
| Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung..... | 7 | Aktualisieren der Software..... | 13 |
| Anzeigen von Notfallkontakten..... | 7 | Support und Updates..... | 13 |
| Abbrechen einer automatisierten Nachricht..... | 7 | Weitere Informationsquellen..... | 13 |
| Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall..... | 7 | Anhang | 13 |
| ANT+ Sensoren | 7 | Datenfelder..... | 13 |
| Koppeln von ANT+ Sensoren..... | 7 | Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen..... | 15 |
| Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen..... | 8 | Radgröße und -umfang..... | 15 |
| Situationsbewusstsein..... | 8 | Software-Lizenzvereinbarung..... | 15 |
| Protokoll | 8 | Strahlenbelastung..... | 15 |
| Anzeigen von Touren..... | 8 | Index | 17 |
| Anzeigen von Gesamtwerten..... | 8 | | |
| Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen..... | 8 | | |
| Löschen von Touren..... | 8 | | |
| Bestzeiten..... | 9 | | |
| Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde..... | 9 | | |
| Zurücksetzen persönlicher Rekorde..... | 9 | | |

Einführung

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Erste Schritte

Bei der ersten Verwendung des Geräts sollten folgende Aufgaben ausgeführt werden, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Laden Sie das Gerät auf (*Aufladen des Geräts*, Seite 1).
- 2 Bringen Sie das Gerät mit der Standardhalterung (*Anbringen der Standardhalterung*, Seite 1) oder der Aero-Halterung an (*Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung*, Seite 1).
- 3 Schalten Sie das Gerät ein (*Tasten*, Seite 2).
- 4 Erfassen Sie Satellitensignale (*Erfassen von Satellitensignalen*, Seite 3).
- 5 Beginnen Sie Ihre Tour (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 3).
- 6 Laden Sie die Tour auf Garmin Connect™ hoch (*Übertragen von Touren auf Garmin Connect*, Seite 9).

Aufladen des Geräts

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

Die Stromversorgung des Geräts erfolgt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku, der über eine Steckdose oder einen USB-Anschluss am Computer aufgeladen werden kann.

HINWEIS: Das Gerät kann außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs nicht aufgeladen werden (*Technische Daten: Edge*, Seite 12).

- 1 Heben Sie die Schutzkappe ① über dem USB-Anschluss ② an.



- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Schließen Sie das breite Ende des USB-Kabels an ein Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
- 4 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet es sich ein.
- 5 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Informationen zum Akku

⚠️ WARNUNG

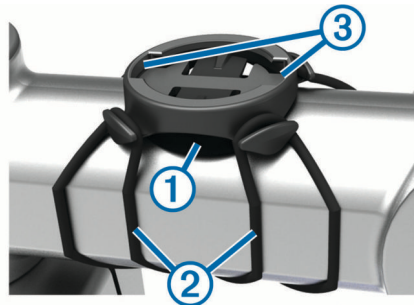
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Anbringen der Standardhalterung

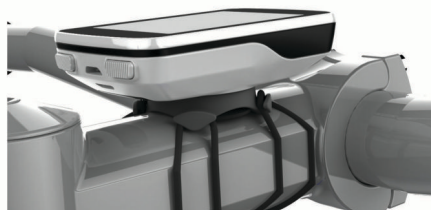
Befestige die Fahrradhalterung so, dass die Vorderseite des Geräts gen Himmel gerichtet ist, um den bestmöglichen GPS-Empfang zu gewährleisten. Die Fahrradhalterung lässt sich am Vorbau oder am Lenker anbringen.

- 1 Wähle eine sichere Position für die Montage des Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Platziere die Gummierunterlage ① auf der Unterseite der Fahrradhalterung.

Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.



- 3 Setze die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.
- 4 Befestige die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.
- 5 Richte die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.
- 6 Drücke das Gerät leicht nach unten, und drehe es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.



Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

- 1 Wähle eine sichere Position für die Montage des Edge, damit das Gerät die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Entferne mit einem Inbusschlüssel die Schraube ① vom Lenkerverbindungsstück ②.

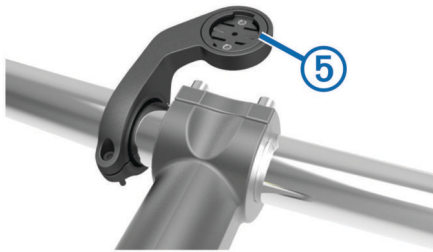


- 3 Entferne bei Bedarf die zwei Schrauben an der Rückseite der Halterung ③, drehe das Verbindungsstück ④, und setze die Schrauben wieder ein, um die Ausrichtung der Halterung zu ändern.
- 4 Lege die Gummierunterlage um den Lenker:
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, sollte eine dickere Unterlage verwendet werden.
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, sollte eine dünnere Unterlage verwendet werden.
- 5 Setze das Lenkerverbindungsstück um die Gummierunterlage.

- 6 Setze die Schraube wieder ein, und ziehe sie an.

HINWEIS: Garmin® empfiehlt ein Drehmoment von 0,8 Nm (7 lbs/Zoll). Überprüfe regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.

- 7 Richte die Nasen auf der Rückseite des Edge auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ⑤.



- 8 Drücke den Edge leicht nach unten, und drehe ihn im Uhrzeigersinn, bis das Gerät einrastet.

Entnehmen des Edge

- 1 Drehen Sie den Edge im Uhrzeigersinn, um das Gerät zu entsperren.
- 2 Nehmen Sie den Edge aus der Halterung.

Tasten



| | |
|---|---|
| ① | Wählen Sie die Taste, um den Ruhezustand zu aktivieren und zu deaktivieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszu-schalten oder den Touchscreen zu sperren. |
| ② | Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten. |
| ③ | Wählen Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen. |

Anzeigen der Statusseite von Sensoren und Verbindungen

Auf der Statusseite der Sensoren und Verbindungen werden der Status des GPS, der ANT+® Sensoren und der drahtlosen Verbindungen angezeigt.

Streichen Sie im Hauptmenü oder auf einer Datenseite von oben nach unten über das Display.



Die Statusseite von Sensoren und Verbindungen wird angezeigt. Wenn ein Symbol blinkt, führt das Gerät eine Suche durch.

Übersicht über das Hauptmenü

Über das Hauptmenü können Sie schnell auf die Funktionen des Edge zugreifen.

| | |
|-------------|--|
| | Wählen Sie diese Option, um eine Tour zu beginnen. |
| Zieleingabe | Wählen Sie diese Option, um eine Position zu speichern, nach Positionen zu suchen oder eine Strecke zu erstellen bzw. zu navigieren. |
| Strecken | Wählen Sie diese Option, um eine neue Strecke zu erstellen oder auf eine gespeicherte Strecke zuzugreifen. |
| | Wählen Sie diese Option, um auf das Protokoll, Trainingsoptionen, persönliche Rekorde, Kontakte und Einstellungen zuzugreifen. |
| IQ | Wählen Sie diese Option, um auf Ihre Connect IQ™ Apps, Widgets und Datenfelder zuzugreifen. |

Verwenden der Displaybeleuchtung

Sie können auf den Touchscreen tippen, um die Beleuchtung einzuschalten.

HINWEIS: Sie können die Dauer der Display-Beleuchtung anpassen ([Anzeigeeinstellungen](#), Seite 12).

- 1 Streichen Sie im Hauptmenü oder auf einer Datenseite von oben nach unten über das Display.
- 2 Wählen Sie **Helligkeit**, und passen die die Helligkeit über die Pfeiltasten manuell an.

Verwenden des Touchscreens

- Wenn der Timer läuft, tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
Über das Schnellzugriffs-Menü-Overlay können Sie während einer Tour zum Hauptmenü zurückkehren.
- Wählen Sie , um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Streichen Sie zum Blättern über das Display, oder verwenden Sie die Pfeiltasten.
- Wählen Sie , um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie , um die Änderungen zu speichern und die Seite zu schließen.
- Wählen Sie , um die Seite zu schließen und zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie , um in der Nähe einer Position zu suchen.
- Wählen Sie , um ein Element zu löschen.
- Wählen Sie , um weitere Informationen zu erhalten.

Sperren des Touchscreens




Sie können das Display sperren, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden.

- 1 Halten Sie gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Display sperren**.

Navigation

Eine Fahrradtour machen

Wenn Sie einen ANT+ Sensor oder Zubehör verwenden, kann dieses Gerät während der Grundeinstellung gekoppelt und aktiviert werden.


- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Die Balken für das Satellitensignal werden grün angezeigt, wenn das Gerät bereit ist.
- 3 Wählen Sie im Hauptmenü die Option .
- 4 Wählen Sie , um den Timer zu starten.

| |
|------------------|
| Zeit |
| 00:01:34 |
| Geschwindigkeit |
| 12.8 km/h |
| Distanz |
| 129 m |
| Uhrzeit |
| 08:56:45 |
| Kalorien |
| 8 |


HINWEIS: Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

- 5 Streichen Sie nach links oder rechts, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

Sie können von oben nach unten über die Datenseiten streichen, um die Statusseite der Sensoren und Verbindungen anzuzeigen.

- 6 Tippen Sie bei Bedarf auf das Display, um das Timer-Overlay anzuzeigen.
- 7 Wählen Sie , um den Timer zu stoppen.

TIPP: Damit Sie diese Tour speichern und in Ihrem Garmin Connect Konto teilen können, müssen Sie den Typ der Tour ändern. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.

- 8 Wählen Sie **Tour speichern**.
- 9 Wählen Sie .

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine unbehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.



Speichern der Position

Zum Speichern einer Position müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen.


Falls Sie sich bestimmte Stellen merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, können Sie eine Position markieren.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 2 Wählen Sie **Zieleingabe** >  > **Position speichern** > .

Speichern von Positionen auf der Karte


- 1 Wählen Sie **Zieleingabe** >  > **Suchgebiet wählen** > **Kartenpunkt**.
- 2 Suchen Sie auf der Karte nach der Position.
- 3 Wählen Sie die Position.
Positionsdaten werden oben auf der Karte angezeigt.
- 4 Wählen Sie die Positionsinformationen.
- 5 Wählen Sie .

Navigieren zu einer Position

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Suchfunktionen**, um zu einem Point of Interest, einer Stadt, einer Kreuzung oder zu bekannten Koordinaten zu navigieren.
 - Wählen Sie **Adressen**, um eine bestimmte Adresse einzugeben.
 - Wählen Sie **Favoriten**, um zu einer gespeicherten Position zu navigieren.
 - Wählen Sie **Kürzlich gefunden**, um zu einer der letzten 50 Positionen zu navigieren, die Sie gefunden haben.
 - Wählen Sie  > **Suchgebiet wählen**, um das Suchgebiet einzugrenzen.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.




Navigieren zu bekannten Koordinaten

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **Suchfunktionen** > **Koordinaten**.
- 2 Geben Sie die Koordinaten ein, und wählen Sie .
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.



Navigation zurück zum Start

Sie können jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour ([Eine Fahrradtour machen, Seite 3](#)).
- 2 Wählen Sie während der Tour eine beliebige Stelle auf dem Display aus, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie  > **Zieleingabe** > **Zurück zum Start**.
- 4 Wählen Sie **Entlang gleicher Route** oder **Kürzeste Route**.
- 5 Wählen Sie **Los!**.



Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

Anhalten der Navigation



- 1 Wählen Sie eine beliebige Stelle auf dem Display aus, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 2 Blättern Sie zur Karte.
- 3 Wählen Sie  > .

Projizieren von Positionen



Sie können eine neue Position erstellen, indem Sie die Distanz und Peilung von einer markierten Position auf eine neue Position projizieren.

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
- 4 Wählen Sie  > **Projizierte Position**.
- 5 Geben Sie die Peilung und Distanz zur projizierten Position ein.
- 6 Wählen Sie .

Bearbeiten von Positionen

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Informationsleiste aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie ein Attribut aus.
Wählen Sie beispielsweise Höhe ändern, um eine für die Position bekannte Höhe einzugeben.
- 6 Geben Sie die neuen Informationen ein, und wählen Sie .

Löschen von Positionen

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
- 4 Wählen Sie  > **Position löschen** > .

Strecken

Sie können eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen. Außerdem können Sie benutzerdefinierte Strecken direkt auf dem Gerät erstellen und speichern.

Sie können einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Abfahren von Strecken aus dem Internet

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 9](#)).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
- 6 Wählen Sie **Strecken > Gespeicherte Strecken**.
- 7 Wählen Sie die Strecke.
- 8 Wählen Sie **Los!**.

Planen und Navigieren von Strecken

Sie können eigene Strecken erstellen und ihnen folgen. Eine Strecke setzt sich aus einer Reihe von Wegpunkten oder Positionen zusammen, die zum Endziel führen.

- 1 Wählen Sie **Strecken > Routenplaner > Erste Position hinzuf.**
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.

- Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um eine gespeicherte Position auszuwählen.
- Wählen Sie **Kürzlich gefunden** und dann eine Position, um eine Position auszuwählen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.
- Wählen Sie **Karte verwenden** und dann eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **POI-Kategorien** und dann einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.
- Wählen Sie **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe, um eine Stadt auszuwählen.
- Wählen Sie **Adressen**, und geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
- Wählen Sie **Kreuzungen**, und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
- Wählen Sie **Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um Koordinaten zu verwenden.


3 Wählen Sie **Verw.**

4 Wählen Sie **Nächste Position hinzuf.**

5 Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4, bis Sie alle Positionen für die Route ausgewählt haben.

6 Wählen Sie **Karte**.

Das Gerät berechnet die Route. Außerdem wird eine Karte mit der Route angezeigt.

TIPP: Wählen Sie , um ein Höhenprofil der Route anzuzeigen.

7 Wählen Sie **Los!**.

Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke

Das Gerät kann basierend auf einer bestimmten Distanz, Startposition und Navigationsrichtung eine Round-Trip-Strecke erstellen.

1 Wählen Sie **Strecken > RoundTrip-Routing**.

2 Wählen Sie **Distanz**, und geben Sie die Gesamt-Distanz für die Strecke ein.


3 Wählen Sie **Startort**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um eine gespeicherte Position auszuwählen.
- Wählen Sie **Kürzlich gefunden** und dann eine Position, um eine Position auszuwählen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.
- Wählen Sie **Karte verwenden** und dann eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **POI-Kategorien** und dann einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.
- Wählen Sie **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe, um eine Stadt auszuwählen.
- Wählen Sie **Adressen**, und geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
- Wählen Sie **Kreuzungen**, und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
- Wählen Sie **Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um Koordinaten zu verwenden.

5 Wählen Sie **Startrichtung** und dann eine Richtung.

6 Wählen Sie **Suchen**.

TIPP: Sie können  wählen, um die Suche erneut durchzuführen.

7 Wählen Sie eine Strecke, um sie auf der Karte anzuzeigen.

TIPP: Sie können ◀ bzw. ▶ wählen, um die anderen Strecken anzuzeigen.

8 Wählen Sie **Los!**.

Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise (*Streckenoptionen*, Seite 5).
- Wenn das Training eine Aufwärmphase umfasst, wählen Sie ▶, um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich dann wie üblich auf.
- Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke. Wenn Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, wird eine Meldung angezeigt.
- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen. Wenn Sie von der Strecke abweichen, wird eine Meldung angezeigt.

Anzeigen von Streckendetails

1 Wählen Sie **Strecken > Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie eine Strecke.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.

Anzeigen von Strecken auf der Karte

Sie können für jede auf dem Gerät gespeicherte Strecke anpassen, wie diese auf der Karte angezeigt wird. Beispielsweise können Sie das Gerät so anpassen, dass der Weg zur Arbeit auf der Karte immer in Gelb angezeigt wird. Eine alternative Strecke kann in Grün dargestellt werden. Dies ermöglicht es Ihnen, Strecken während der Fahrt zu sehen, dabei aber keiner bestimmten Strecke zu folgen bzw. darauf zu navigieren.

1 Wählen Sie **Strecken > Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie die Strecke.

3 Wählen Sie **Einstellungen**.

4 Wählen Sie **Immer anzeigen**, damit die Strecke auf der Karte angezeigt wird.

5 Wählen Sie **Farbe** und anschließend eine Farbe.

6 Wählen Sie **Streckenpunkte**, um Streckenpunkte auf der Karte anzuzeigen.

Wenn Sie der Strecke das nächste Mal folgen, wird sie auf der Karte angezeigt.

Anhalten einer Strecke

1 Blättern Sie zur Karte.

2 Wählen Sie ⊗ > ✓.

Löschen einer Strecke

1 Wählen Sie **Strecken > Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie eine Strecke.

3 Wählen Sie ✕ > ✓.

Streckenoptionen

Wählen Sie **Strecken > Gespeicherte Strecken > ≡**.

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Streckenabw.warn.: Warnt Sie, wenn Sie von der Strecke abweichen.

Suchen: Ermöglicht es Ihnen, gespeicherte Strecken nach Namen zu suchen.

Löschen: Ermöglicht es Ihnen, alle oder mehrere gespeicherte Strecken vom Gerät zu löschen.

Routeneinstellungen

Wählen Sie ≡ > **Einstellungen > Aktivitätsprofile > Navigation > Routing**.

Routing-Modus: Legt die Fahrradkategorie fest, um eine entsprechende Routenführung zu gewährleisten.

Rechenmethode: Legt die Methode zum Berechnen der Route fest.

Auf Straße zeigen: Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Neuberechnung: Berechnet die Route automatisch neu, wenn Sie von der Route abweichen.

Vermeidung einrichten: Legt die Straßen- und Wegetypen fest, die bei der Navigation vermieden werden sollen.

Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung

Sie können das Gerät so einrichten, dass die Route abhängig vom Aktivitätstyp berechnet wird.

1 Wählen Sie ≡ > **Einstellungen > Aktivitätsprofile**.

2 Wählen Sie **Navigation > Routing > Routing-Modus**.

3 Wählen Sie eine Option zum Berechnen der Route.

Sie können beispielsweise für die Straßennavigation die Option Tourenradfahren oder für die Navigation im Gelände die Option Mountainbiken wählen.

Karteneinstellungen

Wählen Sie ≡ > **Einstellungen > Aktivitätsprofile > Navigation > Karte**.

Ausrichtung: Legt fest, wie die Karte auf der Seite angezeigt wird.

Auto-Zoom: Wählt automatisch einen Zoom-Maßstab für die Karte aus. Wenn die Option Aus aktiviert ist, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

Detailgrad: Legt fest, wie detailliert die Karte angezeigt wird. Wenn mehr Details angezeigt werden, wird die Karte ggf. langsamer dargestellt.

Navigationstext: Richtet ein, wann Abbiegehinweise angezeigt werden (routingfähige Karten erforderlich).

Kartensichtbarkeit: Ermöglicht es Ihnen, erweiterte Kartenmerkmale einzurichten.

Karteninformationen: Aktiviert oder deaktiviert die derzeit auf dem Gerät geladenen Karten.

Ändern der Kartenausrichtung

1 Wählen Sie ≡ > **Einstellungen > Aktivitätsprofile**.

2 Wählen Sie **Navigation > Karte > Ausrichtung**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Norden oben**, um Norden am oberen Seitenrand anzuzeigen.
- Wählen Sie **In Bewegungsrichtung**, um die aktuelle Fahrtrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.
- Wählen Sie **3D-Modus**, um die Karte dreidimensional anzuzeigen.

Bluetooth® Online-Funktionen

Das Edge Gerät bietet Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone oder Fitnessgerät. Für einige Funktionen muss Garmin Connect Mobile auf dem Smartphone

installiert sein. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps.

HINWEIS: Zur Nutzung dieser Funktionen muss das Gerät mit dem Bluetooth fähigen Smartphone verbunden sein.

LiveTrack: Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

GroupTrack: Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit andere Radfahrer in Ihrer Gruppe zu verfolgen.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Ihre Aktivität wird automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Downloads von Strecken von Garmin Connect: Suchen Sie bei Garmin Connect mit dem Smartphone nach Strecken, und senden Sie sie an das Gerät.

Datenübertragungen zwischen Geräten: Übertragen Sie Dateien drahtlos auf ein anderes kompatibles Edge Gerät.

Interaktion mit sozialen Medien: Veröffentlichen Sie Updates auf Ihrer Lieblingswebsite sozialer Medien, wenn Sie eine Aktivität auf Garmin Connect hochladen.

Wetter-Updates: Sendet Wetterlage und Unwetterwarnungen in Echtzeit an das Gerät.

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

Ansagen: Ermöglicht es der Garmin Connect Mobile App, während einer Tour Statusankündigungen auf dem Smartphone wiederzugeben.

Unfall-Benachrichtigung: Ermöglicht es der Garmin Connect Mobile App, eine Nachricht an Ihre Notfallkontakte zu senden, wenn das Edge Gerät einen Unfall erkennt.

Koppeln Ihres Smartphones

- 1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Wählen Sie auf dem Gerät die Option **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Aktivieren** > **Smartphone koppeln**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 4 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
- 5 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
 - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **Garmin-Geräte** > **+** und folgen den Anweisungen auf dem Display.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um Telefonbenachrichtigungen zu aktivieren (optional).

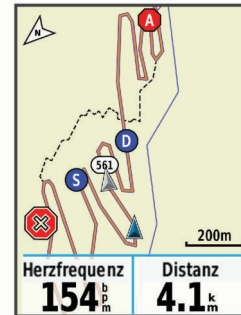
HINWEIS: Zum Empfang von Telefonbenachrichtigungen ist ein kompatibles Smartphone mit Bluetooth Smart Wireless Technologie erforderlich. Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter www.garmin.com/ble.

Starten einer GroupTrack Sitzung

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung benötigen Sie ein Garmin Connect Konto, ein kompatibles Smartphone und die Garmin Connect Mobile App.

Diese Anweisungen gelten zum Starten einer GroupTrack Sitzung mit Edge 820 Geräten. Wenn Radfahrer in Ihrer Gruppe über andere Edge Modelle verfügen, können Sie sie auf der Karte sehen. Die anderen Edge Modelle können GroupTrack Radfahrer nicht auf der Karte anzeigen.

- 1 Gehen Sie nach draußen, und schalten Sie das Edge Gerät ein.
- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Edge Gerät (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 6*).
- 3 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **Einstellungen** > **GroupTrack**, um die Anzeige von Freunden auf der Kartenseite zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 5 Wählen Sie **Sichtbar für** > **Alle Freunde**.
HINWEIS: Wenn Sie mehrere kompatible Geräte haben, müssen Sie ein Gerät für die GroupTrack Sitzung auswählen.
- 6 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
- 7 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **►**, und beginnen Sie eine Tour.
- 8 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.



Tippen Sie auf der Karte auf ein Symbol, um für andere Radfahrer in der GroupTrack Sitzung Informationen zur Position und zur Richtung anzuzeigen.

- 9 Zeigen Sie die GroupTrack Liste an.

Sie können einen Radfahrer aus der Liste auswählen. Dieser Radfahrer wird dann zentriert auf der Karte angezeigt.



Tipps für GroupTrack Sitzungen

Die GroupTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, andere Radfahrer in Ihrer Gruppe mit LiveTrack direkt auf dem Display zu verfolgen. Alle Radfahrer in der Gruppe müssen in Ihrem Garmin Connect Konto zu Ihren Freunden gehören.

- Koppeln Sie das Edge Gerät über Bluetooth mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **Verbindungen**, um die Liste der Radfahrer für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Freunde ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und eine LiveTrack Sitzung in der Garmin Connect Mobile App starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (16 Kilometer bzw. 10 Meilen).
- Rufen Sie während einer GroupTrack Sitzung die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.
- Halten Sie an, bevor Sie Informationen zur Position und Richtung anderer Radfahrer der GroupTrack Sitzung anzeigen.

Übertragen von Dateien auf ein anderes Edge Gerät

Sie können Dateien drahtlos über die Bluetooth Technologie von einem kompatiblen Edge Gerät auf ein anderes übertragen.

- 1 Schalten Sie beide Edge Geräte ein, und achten Sie darauf, dass sie sich in einer Reichweite von 3 m voneinander befinden.
- 2 Wählen Sie auf dem Gerät, auf dem die Dateien gespeichert sind, die Option  > **Geräteübertragungen** > **Dateien freigeben** > ✓.
- 3 Wählen Sie eine oder mehrere zu übertragende Dateien und anschließend die Option ✓.
- 4 Wählen Sie auf dem Gerät, das die Dateien empfängt, die Option  > **Geräteübertragungen**.
- 5 Wählen Sie ein verbundenes Gerät in der Nähe.
- 6 Wählen Sie eine oder mehrere zu empfangende Dateien und anschließend die Option ✓.

Nach Abschluss der Dateiübertragung wird auf beiden Geräten eine Meldung angezeigt.

Ausgeben akustischer Alarme während der Aktivität

Zum Einrichten akustischer Alarme müssen Sie ein Smartphone mit installierter Garmin Connect Mobile App mit dem Edge Gerät koppeln.

Sie können die Garmin Connect Mobile App so einrichten, dass während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Akustische Alarme umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Pace oder Geschwindigkeit und Daten von ANT+ Sensoren. Bei einem akustischen Alarm wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect Mobile App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect Mobile App anpassen.

- 1 Wählen Sie in den Einstellungen der Garmin Connect Mobile App die Option **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Geräteeinstellungen**.
- 4 Wählen Sie **Akustischer Alarm**.

Unfall-Benachrichtigung

ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die vorrangig für die Verwendung auf der Straße vorgesehen ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect Mobile App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

Wenn vom Edge Gerät mit aktiviertem GPS ein Unfall erkannt wird, kann die Garmin Connect Mobile App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Notfallkontakte senden.

Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Notfallkontakte nach 30 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect Mobile App Notfallkontakt-Informationen einrichten. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

Einrichten der Unfall-Benachrichtigung

- 1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.

- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Gerät (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 6*).
- 3 Richten Sie in der Garmin Connect Mobile App Ihre Notfallkontakte und Fahrerinformationen ein (*Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten, Seite 7*).
- 4 Aktivieren Sie auf dem Gerät die Unfall-Benachrichtigung (*Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung, Seite 7*).
- 5 Aktivieren Sie auf dem Gerät das GPS (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 12*).

Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten

- 1 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App.
- 2 Wählen Sie in den App-Einstellungen die Option **Unfall-Benachricht.**.
- 3 Geben Sie Ihre Fahrerinformationen und Notfallkontakte ein. Die ausgewählten Kontakte erhalten eine Nachricht, dass sie als Notfallkontakte für Unfall-Benachrichtigungen bestimmt wurden.

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

Wählen Sie  > **Einstellungen** > **System** > **Unfall-Benachricht.**.

Anzeigen von Notfallkontakten

Damit Sie Ihre Notfallkontakte auf dem Gerät anzeigen können, müssen Sie in der Garmin Connect Mobile App Fahrerinformationen und Notfallkontakte einrichten.

Wählen Sie  > **Kontakte**.

Die Namen und Telefonnummern der Notfallkontakte werden angezeigt.

Abbrechen einer automatisierten Nachricht

Wenn das Gerät einen Unfall erkennt, können Sie die automatisierte Notfallnachricht auf dem Gerät oder dem gekoppelten Smartphone abbrechen, bevor sie an die Notfallkontakte gesendet wird.

Wählen Sie vor Ablauf des 30-Sekunden-Countdowns die Option **Abbrechen** > ✓.

Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall

Damit Sie Ihren Notfallkontakten eine Status-Aktualisierung senden können, muss das Gerät einen Unfall erkennen und eine automatisierte Notfallnachricht an die Notfallkontakte senden.

Sie können Ihren Notfallkontakten eine Status-Aktualisierung senden, um Ihnen mitzuteilen, dass Sie keine Hilfe benötigen.

- 1 Streichen Sie von oben nach unten über das Display, um die Statusseite von Sensoren und Verbindungen anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Fahrradunfall erkannt** > **'Alles OK' senden**. Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

ANT+ Sensoren

Das Gerät kann mit ANT+ Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren finden Sie unter <http://buy.garmin.com>.

Koppeln von ANT+ Sensoren

Vor der Kopplung müssen Sie den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ Funksensoren verstanden, beispielsweise des Herzfrequenzsensors mit dem Garmin Gerät.

- 1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.
HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu den ANT+ Sensoren anderer Radfahrer ein.
- 2 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Sensoren > Sensor hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Sensortyp.
 - Wählen Sie **Alle durchsuchen**, um nach allen Sensoren in der Nähe zu suchen.Es wird eine Liste der verfügbaren Sensoren angezeigt.
- 4 Wählen Sie einen oder mehrere Sensoren, die mit dem Gerät gekoppelt werden sollen.
- 5 Wählen Sie **Hinzufügen**.
Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, zeigt dieser den Status Verbunden an. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können die Herzfrequenz-Bereiche manuell entsprechend Ihren Fitnesszielen anpassen ([Fitnessziele, Seite 8](#)). Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, sollten Sie die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenz-Bereiche einrichten.

- 1 Wählen Sie **≡ > Eigene Statistiken > Trainingszonen > Herzfrequenz-Bereiche**.
- 2 Geben Sie die Werte für maximale und minimale Herzfrequenz ein.
Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.
- 3 Wählen Sie **Basierend auf:**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz der Herzfrequenz in der Ruhephase anzuzeigen und zu bearbeiten.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15](#) verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Situationsbewusstsein

Das Edge Gerät kann mit dem Varia Vision™ Gerät, mit Varia™ Smart-Fahrradlichtern und dem Radar verwendet werden, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Varia Geräts.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Software des Edge aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln ([Aktualisieren der Software, Seite 13](#)).

Protokoll

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Runden, Höhe und Informationen von einem optionalen ANT+ Sensor.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

Wenn der Speicher des Geräts voll ist, wird eine Fehlermeldung angezeigt. Das Gerät löscht oder überschreibt das Protokoll nicht automatisch. Damit Sie über sämtliche Daten verfügen, sollten Sie das Protokoll regelmäßig auf Garmin Connect übertragen.

Anzeigen von Touren

- 1 Wählen Sie **≡ > Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können die auf dem Gerät gespeicherten Gesamtdaten anzeigen, darunter die Anzahl der Touren, die Zeit, die Distanz und die Kalorien.

Wählen Sie **≡ > Protokoll > Gesamt**.

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

Damit Sie Ihre Zeit in den einzelnen Trainingszonen anzeigen können, müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor koppeln, eine Aktivität beenden und die Aktivität speichern.

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen an, um die Intensität Ihres Trainings anzupassen. Sie können die Herzfrequenz-Bereiche ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 8](#)) an Ihre Zielvorgaben und Fähigkeiten anpassen. Sie können ein Datenfeld anpassen, damit es die Zeit anzeigt, die Sie während der Tour in Trainingszonen verbracht haben ([Anpassen der Datenseiten, Seite 10](#)).

- 1 Wählen Sie **≡ > Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie **Zeit in Herzfrequenz-Bereich**.

Löschen von Touren

- 1 Wählen Sie **≡ > Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wählen Sie **✕ > Löschen**.
- 3 Wählen Sie eine Tour.

- 4 Wählen Sie ✓.

Bestzeiten

Wenn Sie eine Tour abschließen, werden auf dem Gerät neue Bestzeiten angezeigt, die Sie während der Tour aufgestellt haben. Zu Bestzeiten zählen Ihre schnellste Zeit über eine Standarddistanz, die längste Tour und der größte Anstieg während einer Tour.

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Bestzeiten**.

Zurücksetzen persönlicher Rekorde

Sie können alle persönlichen Rekorde auf die zuvor gespeicherten Rekorde zurücksetzen.

- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Bestzeiten**.

- 2 Wählen Sie einen Rekord, der zurückgesetzt werden soll.

- 3 Wählen Sie **Früherer Rekord** > ✓.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen persönlicher Rekorde

- 1 Wählen Sie  > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Bestzeiten**.

- 2 Wählen Sie einen persönlichen Rekord.

- 3 Wählen Sie  > ✓.

Übertragen von Touren auf Garmin Connect

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

- 1 Hebe die Schutzkappe ① über dem USB-Anschluss ② an.



- 2 Stecke das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Stecke das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.
- 4 Rufe die Website www.garminconnect.com/start auf.
- 5 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

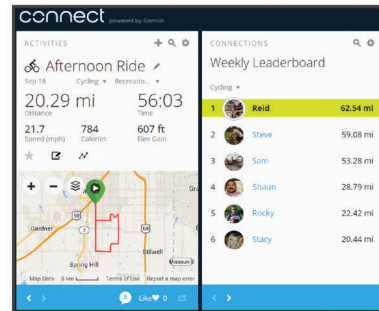
Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese auf Garmin Connect hochladen und sie dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Höhe, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Trittfrequenz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

HINWEIS: Zur Erfassung einiger Daten ist optionales Zubehör erforderlich, beispielsweise ein Herzfrequenzsensor.



Weitergeben von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows® 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Verbinden des Geräts mit dem Computer

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

- 1 Heben Sie die Schutzkappe über dem Mini-USB-Anschluss an.
- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss.
- 3 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.

Das Gerät wird unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundenes Laufwerk angezeigt.

Übertragen von Dateien auf das Gerät

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
- Unter Windows wird das Gerät als Wechseldatenträger oder als tragbares Gerät angezeigt. Unter Mac wird das Gerät als verbundenes Laufwerk angezeigt.

HINWEIS: Auf einigen Computern mit mehreren Netzlaufwerken können die Gerätelaufwerke möglicherweise nicht ordnungsgemäß angezeigt werden. Informationen zum Zuweisen von Laufwerksbuchstaben finden Sie in der Dokumentation des Betriebssystems.

- 2 Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Kopieren**.
- 5 Öffnen Sie das tragbare Gerät oder Laufwerk für das Gerät.
- 6 Wechseln Sie zu einem Ordner.
- 7 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Einfügen**.

Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts angezeigt.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie es sicher vom Computer trennen, damit es nicht zu Datenverlusten kommt. Wenn das Gerät unter Windows als tragbares Gerät verbunden ist, muss es nicht sicher getrennt werden.

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
 - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Anpassen des Geräts

Von Connect IQ herunterladbare Funktionen

Sie können dem Gerät Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Garmin Connect Mobile App verwendet. Sie können das Gerät mit Datenfeldern, Widgets und Apps anpassen.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten in neuen Formen darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

Widgets: Rufen Sie auf einen Blick Informationen wie Sensordaten und Benachrichtigungen ab.

Apps: Fügen Sie dem Gerät interaktive Funktionen wie neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen hinzu.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung diverser Werte wie z. B. Kalorienberechnung.

- 1 Wählen Sie **≡ > Eigene Statistiken > Benutzerprofil**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

Informationen zu Aktivsportlern

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Aktualisieren der Aktivitätseinstellungen

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 10*).
 - Wählen Sie **Standardtyp der Tour**, um den Typ der Tour einzurichten, der für Sie typisch ist, z. B. Fahrt zur Arbeit.

TIPP: Nach einer Tour, die nicht typisch ist, können Sie den Typ der Tour manuell aktualisieren. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.

- Wählen Sie **Navigation**, um die Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen, Seite 5*) und Routingeneinstellungen anzupassen (*Routeneinstellungen, Seite 5*).
- Wählen Sie **Alarmer**, um die Trainingsalarmer anzupassen (*Alarmer, Seite 10*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (*Speichern von Runden nach Position, Seite 11*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Pause**, um zu ändern, wann der Timer automatisch anhält (*Verwenden von Auto Pause, Seite 11*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 11*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie die Trainingsdatenseiten bei laufendem Timer angezeigt werden (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 11*).
- Wählen Sie **Timerstartmodus**, um anzupassen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Timer startet (*Automatisches Starten des Timers, Seite 11*).

Alle Änderungen werden in den Aktivitätseinstellungen gespeichert.

Anpassen der Datenseiten

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 3 Wählen Sie eine Trainingsseite.
- 4 Aktivieren Sie bei Bedarf die Datenseite.
- 5 Wählen Sie die Anzahl der Datenfelder, die auf der Seite angezeigt werden sollen.
- 6 Wählen Sie ✓.
- 7 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
- 8 Wählen Sie ✓.

Alarmer

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz und Trittfrequenz abstimmen.

Einrichten von Bereichsalarmer



Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor oder Trittfrequenzsensor verfügen, können Sie Bereichsalarmer einrichten. Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn der aktuelle Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass es einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Herzfrequenz unter 90 BPM und über 160 BPM liegt (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 8*).

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsprofile > Alarmer**.
- 2 Wählen Sie **HF-Alarm** oder **Trittfrequenz-Alarm**.
- 3 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
- 4 Wählen Sie die Mindest- und Höchstwerte oder Bereiche aus.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option ✓.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 12*).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufgezeichnet hat. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.






- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie **Alarmer**.
- 3 Wählen Sie **Zeit-Alarm**, **Distanz-Alarm** oder **Kalorienalarm**.
- 4 Schalten Sie den Alarm ein.
- 5 Geben Sie einen Wert ein.
- 6 Wählen Sie .

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts*, Seite 12).

Auto Lap®


Speichern von Runden nach Position

Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Position automatisch zu markieren. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Tour zu vergleichen (z. B. einen langen Anstieg oder Trainingsprints). Verwenden Sie beim Fahren von Strecken die Option Nach Position, um Runden an allen auf der Strecke gespeicherten Rundenpositionen auszulösen.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position** > **Runde bei**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie  wählen, und jedes Mal, wenn Sie eine der gewählten Positionen erneut passieren.
 - Wählen Sie **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie  wählen, und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt die Taste  wählen.
 - Wählen Sie **Speichern und Runde**, um den Rundenzähler an einer bestimmten, vor der Tour gespeicherten GPS-Position und an jeder Position während der Tour auszulösen, an der Sie  wählen.
- 4 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 10).

Speichern von Runden nach Distanz


Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Fahrt zu vergleichen (z. B. alle 10 Meilen oder 40 Kilometer).

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung** > **Runde bei**.
- 3 Geben Sie einen Wert ein.
- 4 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 10).

Verwenden von Auto Pause

Verwenden Sie die Funktion Auto Pause®, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Strecke Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
 - Wählen Sie **Benutzerdef. Geschwind.**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
- 4 Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 10).


Verwenden des Auto-Ruhezustands

Sie können die Funktion Auto-Ruhezustand verwenden, damit nach einer Inaktivität von 5 Minuten automatisch der Ruhezustand aktiviert wird. Im Ruhezustand ist das Display ausgeschaltet, und die ANT+ Sensoren, Bluetooth und GPS sind nicht verbunden.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Ruhezustand**.



Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion Auto-Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Trainingsseiten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Seitenwechsel**.
- 3 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Automatisches Starten des Timers

Diese Funktion erkennt automatisch, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst hat und sich in Bewegung befindet. Der Timer wird automatisch gestartet, oder Sie werden daran erinnert, den Timer zu starten, damit Sie die Daten Ihrer Tour aufzeichnen können.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie **Timerstartmodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Manuell** und dann , um den Timer zu starten.
 - Wählen Sie **Auswahl**, damit eine visuelle Erinnerung angezeigt wird, wenn Sie die Geschwindigkeit für den Hinweis für den Stoppuhrstart erreichen.
 - Wählen Sie **Automatisch**, um den Timer automatisch zu starten, wenn Sie die Geschwindigkeit für den Hinweis für den Stoppuhrstart erreichen.

Bluetooth Einstellungen

Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Bluetooth**.

Aktivieren: Aktiviert die drahtlose Bluetooth Technologie.

HINWEIS: Andere Bluetooth Einstellungen werden nur angezeigt, wenn die drahtlose Bluetooth Technologie aktiviert ist.

Eigener Name: Ermöglicht es Ihnen, einen Namen einzugeben, mit dem Ihre Geräte mit drahtloser Bluetooth Technologie angezeigt werden.

Smartphone koppeln: Verbindet das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone mit Bluetooth. Diese Einstellung ermöglicht es Ihnen, Bluetooth Online-Funktionen zu nutzen, z. B. LiveTrack und Uploads von Aktivitäten auf Garmin Connect.

Anruf- und SMS-Alarmer: Ermöglicht es Ihnen, Telefonbenachrichtigungen von Ihrem kompatiblen Smartphone zu aktivieren.

Verpasste Anrufe und SMS: Zeigt Benachrichtigungen für verpasste Anrufe auf Ihrem kompatiblen Smartphone an.

Systemeinstellungen

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System**.

- Anzeigeeinstellungen (*Anzeigeeinstellungen, Seite 12*)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 12*)
- Geräteeinstellungen (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 12*)
- Toneinstellungen (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 12*)
- Spracheinstellungen (*Ändern der Sprache des Geräts, Seite 12*)

Ändern der Satelliteneinstellung

Sie können GPS+GLONASS aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei Verwendung von GPS+GLONASS kann die Batterie-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > GPS-Modus**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

Ändern der Farbgebung

Sie können die Farbgebung des Geräts ändern.

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > Farbe**.
- 2 Wählen Sie eine Option für die Farbgebung.

Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > Anzeige**.

Helligkeit: Richtet die Helligkeit der Displaybeleuchtung ein.

Display-Beleuchtung: Richtet die Zeitdauer ein, bevor die Displaybeleuchtung ausgeschaltet wird.

Farbmodus: Richtet das Gerät zur Anzeige von Farben für den Tag oder die Nacht ein. Sie können Automatisch wählen, damit das Gerät die Farben für Tag oder Nacht automatisch basierend auf der Uhrzeit anpasst.

Screenshot: Ermöglicht es Ihnen, das Bild zu speichern, das auf dem Display des Geräts angezeigt wird.

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > Datenaufzeichnung**.

Aufzeichnungsintervall: Steuert, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Mit Intelligent werden wichtige Punkte aufgezeichnet, an denen Sie die Richtung, die Geschwindigkeit oder die Herzfrequenz ändern. Mit 1 s werden jede Sekunde Punkte aufgezeichnet. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung der Aktivität erstellt, und die Größe der gespeicherten Aktivitätsdatei erhöht sich.

Ø **Trittfrequenz:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenzdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdhaltungen erfolgen. Standardmäßig werden Nullwerte ausgenommen, die auftreten, wenn keine Pedalumdhaltungen erfolgen.

Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Geschwindigkeit, Höhe, Temperatur, Gewicht, Positionsformat und Zeitformat anpassen.

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > Einheiten**.
- 2 Wählen Sie eine Messgröße.
- 3 Wählen Sie eine Maßeinheit für die Einstellung.

Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > Töne**.

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > Sprache**.

Ändern der Konfigurationseinstellungen

Sie können alle Einstellungen ändern, die Sie bei der ersten Einrichtung konfiguriert haben.

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > Gerät zurücksetzen > Grundeinstellungen**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Zeitzone

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen oder das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

Geräteinformationen

Technische Daten: Edge

| | |
|---------------------------|--|
| Batterietyp | Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku |
| Batterie-Laufzeit | 12 Stunden, normaler Gebrauch |
| Betriebstemperaturbereich | -20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F) |
| Ladetemperaturbereich | 0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F) |
| Funkfrequenz/Protokoll | ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz Bluetooth Smart Wireless Technologie |
| Wasserdichtigkeit | IEC 60529 IPX7 ¹ |

Pflege des Geräts

HINWEIS

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es evtl. über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Bedienen Sie den Touchscreen nie mit harten oder scharfen Gegenständen, da dies zu Schäden am Touchscreen führen kann.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Bringen Sie die Schutzkappe sicher an, um Schäden am USB-Anschluss zu vermeiden.

Reinigen des Geräts

- 1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
 - 2 Wischen Sie das Gerät trocken.
- Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Halten Sie **⏻** 10 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät wird zurückgesetzt und schaltet sich ein.

Löschen von Benutzerdaten

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

¹ Das Gerät ist bis zu einer Tiefe von 1 Meter 30 Minuten wasserdicht. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

HINWEIS: Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht.

Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Werkseinstellungen** > **✓**.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Aktivieren Sie den **Energiesparmodus** (*Aktivieren des Energiesparmodus, Seite 13*).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung (*Verwenden der Displaybeleuchtung, Seite 2*), oder verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Anzeigeeinstellungen, Seite 12*).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 12*).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 11*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose **Bluetooth** Funktion (*Bluetooth Einstellungen, Seite 11*).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 12*).

Aktivieren des Energiesparmodus

Im Energiesparmodus werden die Einstellungen automatisch angepasst, um die Batterie-Laufzeit für längere Touren zu verlängern. Bei Aktivitäten ist das Display aus. Sie können automatische Alarmer aktivieren und auf das Display tippen, um es einzuschalten. Im Energiesparmodus werden GPS-Trackpunkte und Sensordaten seltener aufgezeichnet. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Trackdaten ist geringer.

HINWEIS: Das Protokoll wird im Energiesparmodus aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

- 1 Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **Energiesparmodus** > **Aktivieren**.
- 2 Wählen Sie die Alarmer, die während einer Aktivität das Display aktivieren.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie das Gerät regelmäßig mit Ihrem Garmin Connect Konto:
 - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express™ eine Verbindung zwischen Gerät und Computer her.
 - Synchronisieren Sie das Gerät über ein Bluetooth Smartphone mit der Garmin Connect Mobile App.
- Während das Gerät mit dem Garmin Connect Konto verbunden ist, lädt es Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit es schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Begeben Sie sich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
 - Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

Festlegen der Höhe

Wenn genaue Höhendaten für die aktuelle Position vorliegen, können Sie den Höhenmesser des Geräts manuell kalibrieren.

- 1 Wählen Sie **Zieleingabe** > **≡** > **Höhe festlegen**.
- 2 Geben Sie die Höhe ein, und wählen Sie **✓**.

Temperaturanzeigen

Wenn das Gerät direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt, in der Hand gehalten oder mit einem externem Akkupack aufgeladen wird, kann die vom Gerät angezeigte Temperatur über der tatsächlichen Temperatur liegen. Es kann auch eine gewisse Zeit dauern, bis sich das Gerät an große Temperaturänderungen angepasst hat.

Ersatz-Dichtungsringe

Für die Halterungen sind Ersatz-Dichtungsringe verfügbar.

HINWEIS: Verwenden Sie ausschließlich Ersatzbänder aus EPDM (Ethylen-Propylen-Dien-Monomer). Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an Ihren Garmin Händler.

Anzeigen von Geräteinformationen

- 1 Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **System** > **Info**.
- 2 Wählen Sie eine Option.
 - Wählen Sie **Aufsichtsrechtliche Informationen**, um die aufsichtsrechtlichen Informationen und die Modellnummer anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Copyright-Informationen**, um die Softwareinformationen, die Geräte-ID und die Lizenzvereinbarung anzuzeigen.

Aktualisieren der Software

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.

Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

Support und Updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte.

- Produktregistrierung
- Produkthandbücher
- Software-Updates
- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Karten- oder Golfplatzkarten-Updates

Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Anhang

Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+ Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

Abstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

Ankunft nä. Wegpkt.: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie den nächsten Wegpunkt der Route erreichen werden (in der Ortszeit des Wegpunkts). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Ankunftszeit: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie das Endziel erreichen werden (in der Ortszeit des Ziels). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Anstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Aufstieg zurückgelegt wurde.

Dist. nä. Pkt.: Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Distanz: Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

Distanz bis Strecke: Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt der Strecke.

Distanz zum Ziel: Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Geschw. - Letzte Runde: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Geschwindigkeit (Ø): Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

GPS-Genauigkeit: Die Fehlertoleranz für Ihre genaue Position. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihre Position bei +/-3,65 m (12 Fuß).

GPS-Signalstärke: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

Herzfrequenz: Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

Herzfrequenz-Kurve: Ein Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs (1 bis 5).

HF - %HFR: Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).

HF - %Max.: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

HF-Bereich: Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).

HF - Letzte Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

HF Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

HF - Runde %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

HF - Runde %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

HF - Ø %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.

HF - Ø %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Höhe: Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kilometerzähler: Die gesamte, bei allen Reisen zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Reisedaten nicht gelöscht.

Letzte Runden-Distanz: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Letzte Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

Lichtkegelwinkel-Status: Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.

Lichtmodus: Der Konfigurationsmodus des Lichtnetzwerks.

Max. Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Neigung: Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.

Position beim nä. Punkt: Der nächste Punkt auf der Route oder Strecke.

Position beim Ziel: Der letzte Punkt auf der Route oder Strecke.

Rest-Distanz: Während einer Strecke wird bei Verwendung eines Distanzziels die verbleibende Distanz angezeigt.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Runden-Distanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit (Ø): Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

Sonnenaufgang: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenuntergang: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Trittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

Trittfrequenz (Runde): Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Trittfrequenz (Ø): Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Uhrzeit: Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

Verbleibende Zeit: Während einer Strecke wird bei Verwendung eines Zeitziels die verbleibende Zeit angezeigt.

Verbundene Lichter: Die Anzahl der verbundenen Lichter.

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

Vertikalgeschwindigkeit: Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

VG - 30s Ø: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Vertikalgeschwindigkeit).

Zeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Zeit bis nächster Wegpkt.: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit bis Ziel: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit in Bereich: Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

Ø HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

| Bereich | Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz | Belastungsempfinden | Vorteile |
|---------|--|---|--|
| 1 | 50–60 % | Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung | Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung |
| 2 | 60–70 % | Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich | Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace |
| 3 | 70–80 % | Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger | Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training |
| 4 | 80–90 % | Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen | Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit |
| 5 | 90–100 % | Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestrengtes Atmen | Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung |

Radgröße und -umfang

Die Radgröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Du kannst auch einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

| Radgröße | L (mm) |
|-------------------|--------|
| 12 × 1,75 | 935 |
| 14 × 1,5 | 1020 |
| 14 × 1,75 | 1055 |
| 16 × 1,5 | 1185 |
| 16 × 1,75 | 1195 |
| 18 × 1,5 | 1340 |
| 18 × 1,75 | 1350 |
| 20 × 1,75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 Schlauch | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |

| Radgröße | L (mm) |
|---------------|--------|
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2,35 | 2083 |
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C Schlauch | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompile, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

Strahlenbelastung

Bei diesem Gerät handelt es sich um einen mobilen Sender und Empfänger, der zum Senden und Empfangen von geringen Mengen an Hochfrequenzenergie für die Sprach- und Datenübertragung eine Antenne verwendet. Beim Betrieb des

Geräts mit maximaler Ausgangsleistung und bei der Verwendung mit dem von Garmin genehmigten Zubehör liegt die von diesem Produkt ausgestrahlte Hochfrequenzenergie unter den offiziellen Grenzwerten. Damit die von der FCC festgelegten Anforderungen für die Strahlenbelastung eingehalten werden, sollte das Gerät ausschließlich in einer kompatiblen Halterung oder entsprechend den Installationsanweisungen montiert verwendet werden. Das Gerät sollte nicht in anderen Konfigurationen verwendet werden.

Das Gerät darf sich nicht am gleichen Ort wie andere Sender oder Antennen befinden oder in Verbindung mit anderen Sendern oder Antennen betrieben werden.

Index

A

Adressen, suchen **3**
Akku, aufladen **1**
Aktivsportler **10**
Alarmer **10, 11**
Anbringen des Geräts **1**
Anpassen des Geräts **10**
ANT+ Sensoren **2, 7, 8**
 koppeln **7**
Anwendungen **5, 10**
Anzeigeeinstellungen **12**
Auto Lap **11**
Auto Pause **11**
Auto-Ruhezustand **11**
Auto-Seitenwechsel **11**

B

Bänder **13**
Batterie
 Art **1**
 Laufzeit optimieren **13**
Beleuchtung **12**
Benutzerdaten, löschen **10**
Benutzerprofil **10**
Bestzeiten **9**
Bildschirmschaltflächen **2**
Bluetooth Technologie **5–7, 11**

C

Computer, anschließen **9**
Connect IQ **10**

D

Dateien, übertragen **9**
Daten
 aufzeichnen **12**
 Seiten **10**
 speichern **9**
 übertragen **9**
Datenfelder **10, 13**
Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
Display **12**
 sperrern **2**
Displaybeleuchtung **2**
Displaydesigns **10**
Distanz, Alarmer **11**

E

Einstellungen **10–12**
 Gerät **12**

F

Fehlerbehebung **12, 13**

G

Garmin Connect **4–6, 9, 10**
Garmin Connect Mobile **7**
Garmin Express
 Aktualisieren der Software **13**
 Registrieren des Geräts **13**
Gerät
 pflegen **12**
 zurücksetzen **12**
Geräte-ID **13**
GLONASS **12**
GPS **12**
 Signal **2, 3, 13**
GroupTrack **6**
Grundeinstellungen **12**

H

Herzfrequenz
 Alarmer **10**
 Bereiche **8, 15**
 Zonen **8**
Hinweis für Stoppuhrstart **11**
Höhe **13**
Höhenmesser, kalibrieren **13**

I

Icons **2**
Installieren **1**

K

Kalorien, Alarmer **11**
Karten **3, 5**
 aktualisieren **13**
 Ausrichtung **5**
 Einstellungen **5**
 Positionen suchen **3**
Koordinaten **3**
Koppeln **2, 6**
 ANT+ Sensoren **7**

L

LiveTrack **6**
Löschen, alle Benutzerdaten **10, 12**

M

Maßeinheiten **12**
Montieren **1**

N

Navigation **3**
 anhalten **3**
 Zurück zum Start **3**
Notfallkontakte **7**

P

Persönliche Rekorde **9**
 löschen **9**
Points of Interest (POI), suchen **3**
Positionen **3**
 bearbeiten **4**
 löschen **4**
 über die Karte finden **3**
Produktregistrierung **13**
Profile, Benutzer **10**
Protokoll **3, 8**
 an Computer senden **9**
 löschen **8**

R

Radgröße **15**
Registrieren des Geräts **13**
Reinigen des Geräts **12**
Routen
 Einstellungen **5**
 erstellen **4**
Runden **2**

S

Satellitensignale **2, 3, 13**
Schlafmodus **11**
Smartphone **2, 5, 10, 11**
 Apps **7**
Software
 aktualisieren **13**
 Lizenz **13**
 Version **13**
Software-Lizenzvereinbarung **15**
Speichern von Aktivitäten **3**
Speichern von Daten **9**
Sperrern, Display **2**
Sprache **12**
Strecken **4, 5**
 bearbeiten **5**
 erstellen **4**
 laden **4**
 löschen **5**
Systemeinstellungen **12**

T

Tasten **2**
Technische Daten **12**
Temperatur **13**
Timer **3, 8**
Töne **12**
Touchscreen **2**
Training, Seiten **3, 10**

Trittfrequenz, Alarmer **10**

U

Übertragen, Dateien **6**
Unfall-Benachrichtigung **7**
Updates, Software **13**
USB **13**
 trennen **10**

W

Wegpunkte, projizieren **4**
Widgets **10**

Z

Zeit, Alarmer **11**
Zeitzone **12**
Zonen, Zeit **12**
Zubehör **7, 13**
Zurück zum Start **3**
Zurücksetzen des Geräts **12**

